



令和 7 年 6 月分献立表



板橋区立緑小学校

日	曜日	こ ん だ て	牛乳	さいりょう名			栄養価(中学年)	
				熱や力になる	体のもとを作る	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
2	月	<鉄分強化献立> ◆ジャージャンめん わかめサラダ メロン	○	ちゅうかめん、ごま油、油、さとう、でんぶん	牛にゅう、ふたひき肉、だいず、赤あまみそ、わかめ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	593	25.1
3	火	しょうがごはん 魚(スケトウダラ)のごまみそ焼き けんちん汁	○	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、白ごま、ねりごま、じゃがいも	牛にゅう、油あげ、スケトウダラ、白あまみそ、ふた肉、とうふ	しょうが、にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、長ねぎ、こまつな	650	28.9
4	水	<歯と口の健康週間 4～10日> かみかみ丼 春雨のレモンドレッシングサラダ	○	こめ、むぎ、油、さとう、でんぶん、りょくとうはるさめ	牛にゅう、ふた肉、油あげ、だいず、赤みそ	にんじん、たけのこ、ごぼう、糸こんにゃく、きくらげ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン、もやし、レモン	605	25.0
5	木	きなこあげパン 白いんげん豆のトマト煮こみ 冷凍みかん	○	コッペパン、あげ油、さとう、油、じゃがいも、赤ざらめ	牛にゅう、きなこ、ベーコン、とり肉、白いんげん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、にんじん、ポイルトマト、トマトピューレ、みかん	616	24.6
6	金	ごはん 擬製豆腐 野菜のごまだれあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、油、さとう、白すりごま、じゃがいも	牛にゅう、とうふ、とりひき肉、たまご、わかめ、白みそ、赤みそ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、長ねぎ	600	25.3
9	月	チキンカレーライス あげ野菜のかみかみサラダ	○	こめ、むぎ、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、でんぶん、あげ油、さとう	牛にゅう、とり肉、ちょうり用牛にゅう、だいず、ちりめんじゃこ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、りんご、ごぼう、れんこん、キャベツ、コーン	662	21.4
10	火	<とれたて村給食> パンネ・ポロネーゼ ☆さつま町産春かぼちゃのマトﾞアサラダ	○	パンネマカロニ、油、こむぎこ、バター、じゃがいも、さとう	牛にゅう、ふたひき肉、だいずミート、こなチーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、☆かぼちゃ、きゅうり、コーン	590	22.8
11	水	ごはん 魚(アジ)の塩焼き おかかあえ みそ汁	○	こめ、むぎ、さとう	牛にゅう、アジ、かつおぶし、生あげ、わかめ、白みそ、赤みそ	きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ、こまつな	597	28.0
12	木	練りごまトースト ホワイトシチュー コールスロー	○	食パン、ソフトマーガリン、ねりごま、白すりごま、さとう、油、じゃがいも、こむぎこ、バター	牛にゅう、ふた肉、ちょうり用牛にゅう、豆にゅう	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	593	21.1
13	金	ひじきチャーハン 玉米湯(たまごとコーンのスープ) 小玉スイカ	○	こめ、油、さとう、ごま油、でんぶん	牛にゅう、ふたひき肉、ひじき、とり肉、たまご	長ねぎ、冷凍グリーンピース、玉ねぎ、にんじん、クリームコーンかん、コーン、しょうが、小玉スイカ	594	21.7
16	月	<世界の料理 インドネシア> ナシゴレン ビーフンスープ フルーツミックス	○	こめ、むぎ、油、さとう、ビーフン、ごま油	牛にゅう、とり肉、ふた肉、とうふ	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン、にんにく、しょうが、チンゲンサイ、長ねぎ、えのきたけ、にら、ももかん、パインかん、みかんかん	609	21.6
17	火	とりおこわ 和風たまご焼き かんぴょうと野菜の甘みそ和え	○	こめ、もちごめ、さとう、じゃがいも、油	牛にゅう、とり肉、油あげ、ふたひき肉、たまご、白あまみそ	にんじん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、かんぴょう	622	26.7
18	水	ごはん のりふりかけ かつおの甘辛あげ みそ汁	○	こめ、むぎ、ごま油、白ごま、さとう、でんぶん、さつまいも、あげ油	牛にゅう、きざみのり、かつお、だいず、油あげ、わかめ、赤みそ、白みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、玉ねぎ、えのきたけ	665	31.9
19	木	ポテトパン コーンチャウダー スティックパイン	○	コッペパン、油、じゃがいも、生クリーム、こむぎこ、バター	牛にゅう、ベーコン、ピザチーズ、ふた肉、ちょうり用牛にゅう、豆にゅう	玉ねぎ、セロリー、にんじん、コーン、クリームコーンかん、スティックパイン	590	23.6
20	金	カリカリ梅と青菜のごはん 魚(さば)のしょうゆこうじ焼き さわにわん	○	こめ、むぎ、白ごま、油	牛にゅう、さば、ふた肉、わかめ	カリカリうめぼし、うめびしお、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん、たけのこ、長ねぎ、水な	595	27.2
23	月	麦ごはん 家常豆腐 にらともやしの中華和え	○	こめ、おしむぎ、油、ごま油、さとう、でんぶん	牛にゅう、生あげ、ふた肉、赤あまみそ、赤みそ	しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、にら、もやし	625	26.4
24	火	<郷土料理 大阪府> かけきつねうどん じゃがいものお好み焼き風 さくらんぼ	○	うどん、油、じゃがいも、でんぶん、マヨネーズ	牛にゅう、とり肉、油あげ、ふた肉、ピザチーズ、あおさ	こまつな、にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、にら、さくらんぼ	614	25.6
25	水	ごはん 魚(寒ボラ)の韓国風焼き ナムル たまごスープ	○	こめ、むぎ、さとう、白ごま、ごま油、でんぶん	牛にゅう、かんボラ、赤みそ、とり肉、わかめ、とうふ、たまご	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、しいたけ、玉ねぎ	643	30.6
26	木	ピザドック キャベツとマカロニのスープ ハ叉しモンゼリー	○	コッペパン、油、じゃがいも、シュルマカロニ、さとう	牛にゅう、ベーコン、だいずミート、ピザチーズ、とり肉、かんてん	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、しめじ、キャベツ、★いんげん、レモン	606	25.9
27	金	<板橋ふれあい農園会給食> ごはん くきわかめのつくだ煮 ☆板橋区産じゃがいものすきやき煮 甘酢和え	○	こめ、むぎ、白ごま、さとう、油、☆じゃがいも	牛にゅう、くきわかめ、かつおぶし、ふた肉、とうふ、さつまあげ	しょうが、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、しいたけ、キャベツ、★いんげん、だいこん、きゅうり	600	22.5
30	月	にんじんごはん ししゃものごま焼き とん汁	○	こめ、むぎ、こむぎこ、白ごま、黒ごま、油、じゃがいも	牛にゅう、ししゃも、ふた肉、とうふ、赤みそ、白みそ	にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、長ねぎ	594	27.4

毎月19日は食育の日です

6月の指導目標

- ◎給食指導：準備の前に正しい手洗いをしよう
◎栄養指導：骨や歯をしょうぶにしよう



※食材入荷等の関係で献立を変更することがあります。※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
※食物アレルギー対応のお子さんには別途アレルギー対応表をお配りしています。
★マークの食材は、地域の農園で育ったとれたての野菜を使用します。
☆マークの食材は、板橋区の食育推進事業のひとつとして、生産地からとれたての野菜を使用しています。
◆マークの献立は、鉄分摂取強化を図る目的で取り入れています。

区分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)	低学年 (1.2年)	中学年 (3.4年)	高学年 (5.6年)
6月分平均	551	613	688	23.0	25.4	28.4
板橋区学校給食摂取基準	548～618	611～689	688～776	17.8～30.9	19.9～34.5	22.4～38.8